Děláme ochucené octy

Jaký ocet jako základ je nejlepší?

V kuchyni nejčastěji používáme některý z těchto tří druhů octa: **bílý destilovaný, vinný nebo jablečný ocet**.

Zatímco bílý destilovaný a vinný ocet obsahují substance kyseliny acetonové, které zabraňují správné asimilaci potravy a nepůsobí v těle nejlépe, **čistý jablečný ocet na rozdíl od nich obsahuje kyselinu maleinovou**, která je přírodní, organickou součástí jablek a **podílí se na snadnějším trávení**. Navíc **má jablečný ocet vysoký obsah draslíku**, který se lehce váže například s vápníkem, sodíkem, hořčíkem a dalšími důležitými prvky v těle. Kvalitní jablečný ocet bývá **vyroben z celých jablek**, nikoliv například jen z jaderníků či slupek.

K čemu jsou ochucené octy?

Ochucené octy se používají především **k okyselení salátů, ale i při přípravě jiných pokrmů – omáček, majonéz, dresinků** apod. I v případě, že nebudete mít k dispozici pravý ovocný ocet, všechny druhy aromatizovaného octa si podle následujících návodů můžete připravit i z octa, který v domácnosti běžně používáte.

Naše domácí recepty na ochucené octy:

Estragonový ocet

Do lahvičky octa vložíme 1 až 2 snítky estragonu, dobře opláchnutého a oschlého. Přidáme kousek omyté citronové kůry. Tímto octem ochucujeme zeleninové saláty či majonézy.

Bazalkový ocet

Do lahvičky ovocného octa vložíme několik větviček opláchnuté a oschlé bazalky. Doplníme 2 až 3 stroužky oloupaného česneku. Hodí se na zeleninové saláty, do čočky, fazolí.

Bylinkový ocet

Do čtyřlitrové sklenice dáme 30 g celerové natě, 30 g estragonu, 40 g bazalky, 20 g tymiánu, 1 stroužek česneku, 12 tabletek sacharinu, zalijeme 2 litry 8 %-ního ovocného octa, sklenici povážeme a necháme 14 dní vyluhovat. Potom ocet přecedíme přes plátno a uložíme v uzavřených lahvích nebo sklenicích. Používáme jej ke kořenění salátů, ale také jako nálev na houby, které potom sterilujeme.

Šafránový ocet

Tento ocet vyrobíme tak, že špetku šafránu vložíme do 1 litru ovocného octa a necháme 14 dní uležet.

Koprový ocet

Do skleničky s jablečným octem vložíme snítku mladého kopru a doplníme několika kolečky mladé cibule. Tento ocet chutná výborně s okurkovým salátem, ale i v jiných zeleninových salátech či v houbové polévce.

Saturejkový ocet

Do skleničky s vloženou snítkou saturejky přidáme několik rozdrcených jalovčinek a zalijeme jablečným octem. Hodí se k luštěninám, ochucujeme jím omáčky “na divoko”.

Rybízový ocet

Do 1 l ovocného octa dáme 1/4 až 1/2 kg rozmačkaného rybízu, necháme týden ustát a přecedíme (možno i převařit, aby byl trvanlivější). Přidává se do limonád.

Citronový (nebo pomerančový) ocet

Kůra ze čtyř citronů (popř. pomerančů) se pokrájí, přelije 1 litrem octa a 10 dnů se nechá stát. Používáme například do salátů s drůbežím masem.